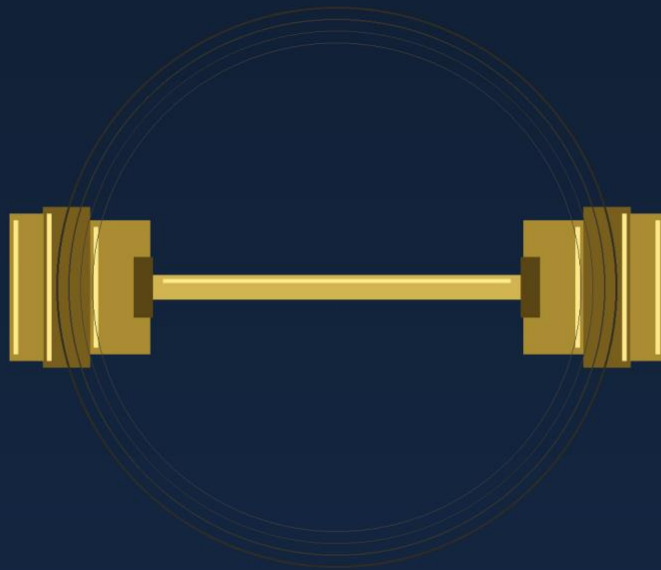


FIBRA MAX



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
3 DÍAS · 3 EDICIONES · CUERPO COMPLETO

EDICIÓN I

EDICIÓN II

EDICIÓN III

ENTRENAMIENTO A 3 DÍAS

FIBRA MAX – EDICIÓN I

Full Body 3D · Fuerza · Definición · Funcional · Superseries

Filosofía del Programa

La Edición I es la base del sistema Fibra Max: tres sesiones Full Body con un enfoque diferenciado cada día. Lunes: fuerza y activación. Miércoles: cadera y estabilidad escapular. Viernes: trabajo unilateral y funcional. Todos los grupos musculares aparecen al menos dos veces por semana.

Sistema de Rotación

SEMANA A	SEMANA B	SEMANA C
Rutina I – Full Body 3D	Rutina II – Superior/Piernas	Rutina III – Empuje/Tirón/Piernas

Cobertura Semanal

GRUPO MUSCULAR	DÍAS	ENFOQUE
Cuádriceps	L, M, V	Sentadilla · Prensa + extensión · Zancadas
Isquiotibiales	M, V	Peso muerto rumano · Curl femoral + hip thrust
Glúteos	L, M, V	Sentadilla · Peso muerto + prensa · Hip thrust
Aductores/abductores	M	Máquina de abducción y aducción
Gemelos	M, V	Elevación de talones · Gemelo unilateral
Pectoral	L, V	Press banca + press inclinado · Press unilateral
Dorsal / espalda ancha	L, M, V	Remo con barra · Remo máquina + jalón · Dominadas
Trapezio / romboides	L, M, V	Remos · Face pull + pájaro
Deltoides anterior	L, M	Press banca · Elevaciones frontales + press militar
Deltoides lateral	V	Elevaciones laterales con mancuerna
Deltoides posterior	M, V	Pájaro · Face pull
Bíceps	L	Curl con barra Z + sinergista en remos
Tríceps	L, M, V	Tríceps polea · Fondos + press militar · Cuerda
Core anterior	L, M, V	Crunch · Elevación de piernas · Oblicuos
Core lumbar	L, V	Plancha · Plancha + Superman



LUNES – FULL BODY A

Fuerza · Activación · Pecho · Espalda · Bíceps · Core

TIPO	RONDAS	ENTRE VUELTAS	ENTRE EJERCICIOS
Superseries	3 por bloque	60–90 seg	Sin descanso

BLOQUE 1 – PIERNA + PECHO + CORE

1 Sentadilla + Crunch Abdominal

 Sentadilla con barra o goblet	 Crunch abdominal en suelo
4 × 10–12	4 × 20

 Espalda recta en toda la bajada. En el crunch, solo despegan los omóplatos.

2 Press Banca + Elevaciones Frontales

 Press banca con barra o máquina	 Elevaciones frontales alternas
3 × 12–15	3 × 12

 No rebotes la barra. En frontales, evita balancear el torso.

3 Tríceps en Polea + Remo con Barra

 Tríceps en polea alta (barra recta)	 Remo con barra agarre prono
3 × 15	3 × 12–15

 En el remo, mantén la espalda firme a 45°, tira con los codos pegados.

BLOQUE 2 – BÍCEPS + ESPALDA + PLANCHA

1 Prensa de Piernas + Plancha

 Prensa de piernas	 Plancha isométrica
3 × 15	3 × 45 seg

 Controla la bajada en la prensa. En plancha, cadera alineada.

2 Press Inclinado + Aperturas en Polea

 Press inclinado con mancuernas	 Aperturas en polea o máquina
3 × 12	3 × 15

 Busca estiramiento profundo en las aperturas. Codos ligeramente flexionados.

3 Curl con Barra Z + Jalón al Pecho

 Curl de bíceps con barra Z	 Jalón al pecho agarre abierto
3 × 12–15	3 × 12–15

 En jalón, lleva la barra al pecho sin echar el torso atrás. Contrae el dorsal.



MIÉRCOLES – FULL BODY B

Cadera · Estabilidad Escapular · Hombro · Core

TIPO	RONDAS	ENTRE VUELTAS	ENTRE EJERCICIOS
Superseries	3 por bloque	60–90 seg	Sin descanso

BLOQUE 1 – CADERA + ESPALDA MEDIA + CORE

1 Peso Muerto Rumano + Elevación de Talones

 Peso muerto rumano (barra o mancuernas)	 Elevación de talones en prensa
4 × 10–12	4 × 15–20

 Espalda plana y siente el isquio en la bajada. No redondees.

2 Remo en Máquina + Pájaro

 Remo en máquina agarre neutro	 Pájaro (deltoides posterior)
3 × 12–15	3 × 12–15

 Junta los omóplatos en el remo. En pájaro, sin impulso.

3 Face Pull + Elevación de Piernas

 Face pull en polea alta con cuerda	 Elevación de piernas colgado
3 × 15	3 × 15–20

 Face pull: lleva las poleas hacia las sienes con rotación externa.

BLOQUE 2 – EMPUJE VERTICAL + PIERNA ANALÍTICA

1 Press Militar + Fondos

 Press militar con mancuernas	 Fondos en paralelas o silla
3 × 10–12	3 × al fallo (8–12)

 No arquees la espalda lumbar. Torso vertical en fondos.

2 Extensión de Cuádriceps + Curl Femoral

 Extensión de cuádriceps	 Curl femoral acostado o sentado
3 × 12–15	3 × 12–15

 Recorrido completo. Sin impulso.

3 Abducción + Aducción de Cadera

 Máquina de abducción	 Máquina de aducción
3 × 15	3 × 15

 Controla el retorno. No sueltes el peso.



VIERNES – FULL BODY C

Unilateral · Funcional · Hombro · Core Total

TIPO	RONDAS	ENTRE VUELTAS	ENTRE EJERCICIOS
Superseries	3 por bloque	60–90 seg	Sin descanso



BLOQUE 1 – PIERNA UNILATERAL + PECHO + ESPALDA ANCHA

1 Zancadas + Crunch Oblicuo

Zancadas alternas con mancuernas	Crunch oblicuo (codo-rodilla)
4 × 10 c/pierna	4 × 12–15 c/lado

Tronco erguido en zancadas. Rotación desde la caja torácica.

2 Press Unilateral + Aperturas con Goma

Press a 1 brazo en banco plano	Aperturas con goma o polea
3 × 10–12 c/brazo	3 × 15

El press unilateral activa el core. Controla el desequilibrio.

3 Dominadas Asistidas + Tríceps Cuerda

Dominadas asistidas o jalón	Tríceps en polea con cuerda
3 × 6–10	3 × 12–15

Máxima amplitud en dominadas. Separa los extremos de la cuerda al bajar.



BLOQUE 2 – HOMBRO + GLÚTEO + CORE LUMBAR

1 Elevaciones Laterales + Face Pull

Elevaciones laterales con mancuerna	Face pull en polea alta
3 × 12–15	3 × 15

Leve inclinación adelante para deltoides medio. Face pull con rotación externa.

2 Hip Thrust + Gemelo Unilateral

Hip thrust con barra o máquina	Gemelo a una pierna en escalón
3 × 12–15	3 × 12 c/pierna

Pausa arriba en hip thrust. Estira bien abajo en gemelos.

3 Plancha con Elevación + Superman

Plancha con elevación de pierna alterna	Superman isométrico 3 seg/rep
3 × 30–45 seg	3 × 12

Cadera quieta en plancha dinámica. Superman activa glúteo y erector juntos.

Resumen Semanal

DÍA	ENFOQUE	MÚSCULOS PRINCIPALES
Lunes	Full Body A – Fuerza	Cuádriceps, glúteo, pectoral, espalda (grosor), bíceps, tríceps, core anterior
Miércoles	Full Body B – Cadera	Isquios, gemelos, aductores/abductores, espalda media, deltoides posterior, core
Viernes	Full Body C – Unilateral	Glúteo (hip thrust), zancadas, pecho unilateral, espalda ancha, hombro, core lumbar

Notas del Programa

- ▶ Tres sesiones Full Body con identidad propia: fuerza base, cadera y estabilidad, funcional y unilateral.
- ▶ El miércoles incluye el trabajo más específico de cadera: abducción, aducción y peso muerto rumano.
- ▶ Face pull y pájaro en miércoles y viernes para prevenir hombros redondeados y mejorar la postura.
- ▶ Rangos 10–15 repeticiones para tonificación, resistencia y protección articular.
- ▶ Sin saltos ni impacto. Adecuado para cualquier nivel de condición física de base.

El cuerpo entero. Tres días. Sin excusas.

FIBRA MAX – EDICIÓN I

ENTRENAMIENTO A 3 DÍAS

FIBRA MAX – EDICIÓN II

Tren Superior A · Piernas · Tren Superior B · Superseries

Filosofía del Programa

La Edición II separa la semana en dos sesiones de tren superior con enfoques opuestos y una sesión central dedicada íntegramente a piernas. Lunes: empuje/tracción horizontal y bíceps. Miércoles: piernas completo. Viernes: tracción vertical y hombro completo con tríceps. El core está integrado en superseries en los tres días.

Sistema de Rotación

SEMANA A	SEMANA B	SEMANA C
Rutina I – Full Body 3D	Rutina II – Superior/Piernas	Rutina III – Empuje/Tirón/Piernas

Cobertura Semanal

GRUPO MUSCULAR	DÍAS	ENFOQUE
Pectoral	L, V	Press horizontal (L) · Press inclinado + cable (V)
Dorsal / espalda ancha	L, V	Remo horizontal (L) · Jalón + dominadas (V)
Trapezio / romboides	L, V	Remo al mentón (L) · Face pull + pájaro (V)
Deltoides anterior	L	Press mancuernas + elevación frontal
Deltoides lateral	V	Elevaciones laterales cable + press Arnold
Deltoides posterior	L, V	Remo al mentón (L) · Pájaro / face pull (V)
Bíceps	L	Curl inclinado + curl martillo
Tríceps	V	Press cerrado + extensión overhead
Cuádriceps	M	Sentadilla búlgara + extensión + hack squat
Isquiotibiales	M	Peso muerto sumo + curl nórdico
Glúteos	M	Hip thrust + sentadilla sumo + patada glúteo
Aductores/abductores	M	Sentadilla sumo + máquina abducción
Gemelos	M	Gemelo bilateral + unilateral en escalón
Core anterior	L, M, V	Rueda abdominal (L) · Crunch en polea (M) · Plancha lateral (V)
Core lumbar / estab.	M, V	Puente isométrico (M) · Superman + bird-dog (V)



LUNES – TREN SUPERIOR A

Empuje · Tracción Horizontal · Bíceps · Core

TIPO	RONDAS	ENTRE VUELTAS	ENTRE EJERCICIOS
Superseries	3 por bloque	75–90 seg	Sin descanso

BLOQUE 1 – PECHO + ESPALDA (GROSOR)

1 Empuje Horizontal + Tracción Horizontal

 Press con mancuernas en banco plano	 Remo con mancuerna a 1 brazo
4 × 10–12	4 × 10 c/lado

 Mismo bloque trabaja pecho y espalda. Máxima activación del torso.

2 Apertura en Polea + Remo al Mentón

 Apertura en polea baja (cable cruzado)	 Remo al mentón con barra Z
3 × 12–15	3 × 12–15

 En apertura, codos ligeramente flexionados. En remo, no subir más allá del esternón.

3 Curl Inclinado + Rueda Abdominal

 Curl de bíceps en banco inclinado 45°	 Rueda abdominal (o plancha dinámica)
3 × 10–12	3 × 8–10

 Curl inclinado: mayor reclutamiento por estiramiento inicial. Rueda: caderas quietas.

BLOQUE 2 – HOMBRO + CURL + CORE ANTI-ROTACIÓN

1 Press Mancuernas + Elevación Frontal

 Press de hombros con mancuernas	 Elevación frontal alterna con disco
3 × 10–12	3 × 10 c/lado

 Codos a 90° al arrancar. Disco frontal: control total en la bajada.

2 Curl Martillo + Crunch Invertido

 Curl martillo con mancuernas	 Crunch invertido en banco declinado
3 × 12	3 × 15

 Agarre neutro: trabaja braquial y antebrazo. Crunch invertido: sin impulso.

3 Face Pull + Pallof Press

 Face pull con polea alta (cuerda)	 Pallof press en polea (anti-rotación)
3 × 15	3 × 10 c/lado

 Face pull: rotación externa marcada. Pallof: torso cuadrado contra la resistencia.



MIÉRCOLES – PIERNAS COMPLETO

Cuádriceps · Isquios · Glúteos · Gemelos · Core

TIPO	RONDAS	ENTRE VUELTAS	ENTRE EJERCICIOS
Superseries	3 por bloque	90 seg	Sin descanso

BLOQUE 1 – CUÁDRICEPS + GLÚTEO + GEMELO

1 Sentadilla Búlgara + Gemelos Bilateral

 Sentadilla búlgara con mancuernas	 Gemelos de pie en prensa o escalón
3 × 10 c/pierna	3 × 20

 Torso inclinado adelante para más glúteo. Bajada lenta en gemelos.

2 Hip Thrust con Pausa + Extensión de Cuádriceps

 Hip thrust en banco con pausa 2 seg	 Extensión de cuádriceps unilateral
3 × 12	3 × 12 c/pierna

 La pausa maximiza activación del glúteo. Extensión: evita compensaciones.

3 Hack Squat + Crunch en Polea Alta

 Hack squat (máquina o barra)	 Crunch en polea alta con cuerda
3 × 12–15	3 × 15–20

 Pies bajos en hack para más cuádriceps. Crunch: contrae desde el ombligo.

BLOQUE 2 – ISQUIOS + CADERA + CORE LUMBAR

1 Peso Muerto Sumo + Abducción de Cadera

 Peso muerto sumo con mancuernas	 Máquina de abducción de cadera
3 × 10–12	3 × 15–20

 Sumo: espalda plana, pecho arriba. En abducción: trabaja el recorrido.

2 Curl Nórdico + Patada de Glúteo en Polea

 Curl nórdico (o curl femoral acostado)	 Patada de glúteo en polea baja
3 × 8–10	3 × 12 c/pierna

 Curl nórdico muy exigente. Si no se domina, usa el femoral acostado.

3 Gemelo Unilateral + Puente Isométrico

 Gemelo unilateral en escalón	 Puente de glúteo isométrico
3 × 15 c/pierna	3 × 30 seg

 Rango completo en gemelo. Puente: aprieta fuerte los 30 segundos.



VIERNES – TREN SUPERIOR B

Tracción Vertical · Empuje Vertical · Tríceps · Core

TIPO	RONDAS	ENTRE VUELTAS	ENTRE EJERCICIOS
Superseries	3 por bloque	75–90 seg	Sin descanso



BLOQUE 1 – ESPALDA ANCHA + HOMBRO COMPLETO

1 Jalón al Pecho + Press Arnold

 Jalón al pecho agarre supino estrecho	 Press Arnold con mancuernas
4 × 10–12	4 × 10–12

👉 Agarre supino activa más dorsal inferior. Press Arnold: rotación completa del hombro.

2 Dominadas Asistidas + Elevaciones Laterales en Cable

 Dominadas asistidas o jalón	 Elevaciones laterales unilateral cable
3 × 6–10	3 × 12 c/lado

👉 Cable en laterales: tensión constante en todo el recorrido.

3 Pájaro en Polea + Plancha Lateral Dinámica

 Pájaro deltoides posterior polea baja	 Plancha lateral con rotación de cadera
3 × 12–15	3 × 10 c/lado

👉 Polea en pájaro: tensión constante. Plancha dinámica: baja y sube la cadera con control.



BLOQUE 2 – TRÍCEPS + FUNCIONAL + CORE ESTABILIZADOR

1 Press Cerrado + Extensión Overhead

 Press de banca agarre cerrado	 Extensión overhead en polea (cuerda)
3 × 10–12	3 × 12–15

👉 Agarre cerrado: manos a anchura de hombros. Overhead: máximo estiramiento del tríceps largo.

2 Fondos en Paralelas + Remo en TRX

 Fondos en paralelas (torso vertical)	 Remo en TRX o máquina unilateral
3 × al fallo (6–12)	3 × 10 c/lado

👉 Torso vertical en fondos = foco en tríceps. TRX: más horizontal = más intensidad.

3 Superman Isométrico + Bird-Dog

 Superman isométrico (3 seg/rep)	 Bird-dog (brazo + pierna opuestos)
3 × 10	3 × 10 c/lado

👉 Superman activa erector y glúteos. Bird-dog: estabiliza la columna antes de extender.

Resumen Semanal

DÍA	ENFOQUE	MÚSCULOS PRINCIPALES
Lunes	Tren Superior A	Pectoral, dorsal, trapecios, deltoides anterior/posterior, bíceps, core anti-rotación
Miércoles	Piernas Completo	Cuádriceps, glúteos, isquios, aductores/abductores, gemelos, core lumbar
Viernes	Tren Superior B	Dorsal (ancho), deltoides 360°, tríceps, estabilizadores, core lateral

Notas del Programa

- ▶ Tren superior A y B tienen enfoques distintos: horizontal vs vertical, bíceps vs tríceps.
- ▶ El miércoles de piernas es el día más exigente. Nutrición previa especialmente importante.
- ▶ El core integrado en superseries mantiene la sesión eficiente sin alargar el tiempo total.
- ▶ Rangos 10–15 para tensión mecánica y estrés metabólico sin comprometer articulaciones.
- ▶ Todos los ejercicios son de bajo impacto articular: sin saltos ni impacto repetido.

Tres días. Tres estímulos distintos. Un cuerpo equilibrado.

FIBRA MAX – EDICIÓN II

ENTRENAMIENTO A 3 DÍAS

FIBRA MAX – EDICIÓN III

Empuje · Tirón · Piernas & Core Total · Superseries

Filosofía del Programa

La Edición III aplica el esquema Push/Pull/Legs: el lunes concentra todos los patrones de empuje; el miércoles todos los de tirón; el viernes es el día de piernas con el trabajo de core más intenso de la semana. El core aparece en los tres días con un patrón diferente: anti-extensión (L), anti-lateral (M) y lumbar/glúteo (V).



Sistema de Rotación

SEMANA A	SEMANA B	SEMANA C
Rutina I – Full Body 3D	Rutina II – Superior/Piernas	Rutina III – Empuje/Tirón/Piernas



Cobertura Semanal

GRUPO MUSCULAR	DÍAS	ENFOQUE
Pectoral	L	Press banca inclinado + press máquina + aperturas cable
Deltoides anterior	L	Press militar barra + elevación frontal con cable
Tríceps	L	Fondos lastrados + extensión polea + press francés
Serratos / coracobr.	L	Aperturas en polea + pull-over con mancuerna
Dorsal / espalda ancha	M	Remo Pendlay + jalón agarre estrecho + pull-over
Trapezio / romboides	M	Encogimientos con mancuernas + remo en cable
Deltoides posterior	M	Pájaro inclinado + face pull con rotación
Bíceps	M	Curl araña + curl concentración + curl en polea baja
Cuádriceps	V	Sentadilla frontal + prensa alta + extensión unilateral
Isquiotibiales	V	Peso muerto convencional + curl tumbado + good morning
Glúteos	V	Sentadilla frontal + peso muerto + zancada reversa
Gemelos	V	Gemelos sentado (sóleo) + de pie bilateral
Core anterior profundo	L	Ab wheel rollout + hollow hold
Core anti-lateral	M	Suitcase carry + crunch oblicuo en polea
Core lumbar + glúteo	V	Buenos días + extensión de cadera + bird-dog



LUNES – EMPUJE (PUSH)

Pecho · Hombro Anterior · Tríceps · Core Profundo

TIPO	RONDAS	ENTRE VUELTAS	ENTRE EJERCICIOS
Superseries	3 por bloque	75–90 seg	Sin descanso

BLOQUE 1 – PECHO COMPLETO + CORE PROFUNDO

1 Press Inclinado + Pull-Over

 Press banca inclinado con mancuernas	 Pull-over con mancuerna en banco plano
4 × 10–12	4 × 12

 Pull-over: cierra el bloque estirando la caja torácica y activando el serrato.

2 Press Máquina Convergente + Apertura en Polea

 Press de pecho en máquina convergente	 Apertura en polea baja (cable cruzado alto)
3 × 12–15	3 × 15

 Convergente: movimiento natural del pectoral. Apertura desde arriba: estiramiento inferior.

3 Ab Wheel Rollout + Hollow Hold

 Rueda abdominal (rodillas o de pie)	 Hollow hold (posición hueca)
3 × 8–10	3 × 20–30 seg

 Rollout: columna neutra. Hollow hold: presiona la lumbar contra el suelo.

BLOQUE 2 – HOMBRO + TRÍCEPS + ESTABILIDAD

1 Press Militar Barra + Fondos Lastrados

 Press militar con barra de pie	 Fondos en paralelas (con o sin lastre)
3 × 8–10	3 × 8–12

 Press de pie activa el core como estabilizador. Torso vertical en fondos.

2 Elevación Frontal Cable + Extensión en Polea

 Elevación frontal con cable agarre neutro	 Extensión tríceps polea alta (cuerda)
3 × 12 c/lado	3 × 15

 Cable en frontal: tensión constante. Cuerda: rota hacia afuera al final.

3 Press Francés + Apertura Inversa

 Press francés con barra EZ	 Apertura inversa tumbada boca abajo
3 × 10–12	3 × 15

 Máximo trabajo del tríceps largo. Apertura inversa: activa rotadores externos.



MIÉRCOLES – TIRÓN (PULL)

Espalda · Hombro Posterior · Bíceps · Core Anti-lateral

TIPO	RONDAS	ENTRE VUELTAS	ENTRE EJERCICIOS
Superseries	3 por bloque	75–90 seg	Sin descanso



BLOQUE 1 – ESPALDA GRUESA + BÍCEPS

1 Remo Pendlay + Curl Araña

 Remo Pendlay con barra (desde el suelo)	 Curl araña en banco inclinado 45°
4 × 8–10	4 × 10–12

👉 Pendlay parte del suelo cada rep: máxima potencia concéntrica. Curl araña elimina el impulso.

2 Remo en Cable + Curl de Concentración

 Remo en polea baja agarre estrecho	 Curl de concentración con mancuerna
3 × 12	3 × 10 c/lado

👉 Pecho erguido en remo. En concentración: codo no despegas del muslo.

3 Encogimientos + Suitcase Carry

 Encogimientos con mancuernas (trapecio)	 Marcha con mancuerna (suitcase carry)
3 × 15	3 × 20 pasos c/lado

👉 Pausa 1 segundo arriba en encogimientos. Suitcase: torso completamente erguido.



BLOQUE 2 – ESPALDA ANCHA + HOMBRO POST. + CORE

1 Jalón Agarre Estrecho + Face Pull

 Jalón al pecho agarre estrecho supino	 Face pull con cuerda y rotación externa
3 × 12	3 × 15

👉 Agarre supino: mayor activación dorsal inferior. Face pull: pulgares detrás de las orejas.

2 Pájaro Inclinado + Curl en Polea Baja

 Pájaro con mancuernas banco inclinado 30°	 Curl de bíceps en polea baja
3 × 12–15	3 × 12

👉 Inclinación en pájaro: mayor estiramiento del deltoides posterior.

3 Pull-Over Polea + Crunch Oblicuo Polea

 Pull-over en polea alta de pie	 Crunch oblicuo polea alta (un lado)
--	---

3 × 12–15

3 × 12 c/lado

👉 Pull-over en polea: activa dorsal y serratos. Crunch oblicuo: rota desde la caja torácica.



VIERNES – PIERNAS + CORE TOTAL

Cuádriceps · Isquios · Glúteos · Gemelos · Core Lumbar

TIPO	RONDAS	ENTRE VUELTAS	ENTRE EJERCICIOS
Superseries	3 por bloque	90 seg	Sin descanso



BLOQUE 1 – CUÁDRICEPS + GEMELO + CORE LUMBAR

1 Sentadilla Frontal + Gemelo Sentado (Sóleo)

👉 Sentadilla frontal barra o mancuernas	👉 Gemelo sentado en máquina (sóleo)
4 × 8–10	4 × 20

👉 Frontal: más cuádriceps, torso vertical. Sóleo: mejor con rodilla flexionada.

2 Prensa Alta + Extensión Unilateral Lenta

👉 Prensa (pies altos en la plataforma)	👉 Extensión cuádriceps unilateral lenta
3 × 12–15	3 × 10 c/pierna

👉 Pies altos: más glúteo e isquio. Extensión: bajada de 3 seg para más trabajo excéntrico.

3 Buenos Días + Bird-Dog Lastrado

👉 Buenos días con barra (Good morning)	👉 Bird-dog con mancuerna en la mano
3 × 12	3 × 8 c/lado

👉 Buenos días: bisagra de cadera profunda. Bird-dog: pausa de 2 seg en la extensión.



BLOQUE 2 – ISQUIOS + GLÚTEO + CORE COMPLETO

1 Peso Muerto Convencional + Zancada Reversa

👉 Peso muerto convencional con barra	👉 Zancada reversa con mancuernas
3 × 6–8	3 × 10 c/pierna

👉 Peso muerto: máxima tensión isquiotibial. Zancada reversa: menos impacto en rodilla.

2 Curl Femoral + Extensión de Cadera en Suelo

👉 Curl femoral tumbado (máquina)	👉 Extensión de cadera (glúteo a 4 patas)
3 × 12–15	3 × 15 c/pierna

 Curl: activación isquiotibial completa. Extensión: no hiperredtiendas la lumbar.

3 Gemelo Bilateral + Puente Unilateral

 Gemelo de pie bilateral en escalón	 Puente de glúteo unilateral (30 seg)
3 × 20	3 × 30 seg c/pierna

 Pausa arriba en gemelos. Puente: cadera nivelada, no dejes caer el lado libre.

1 Resumen Semanal

DÍA	ENFOQUE	MÚSCULOS PRINCIPALES
Lunes	Empuje (Push)	Pectoral, deltoides anterior, tríceps, serrato, core profundo (rollout + hollow)
Miércoles	Tirón (Pull)	Dorsal, trapecio, deltoides posterior, bíceps, core anti-lateral (suitcase carry)
Viernes	Piernas + Core Total	Cuádriceps, isquios, glúteos, gemelos (sóleo + gastrocnemio), core lumbar

 Notas del Programa

- ▶ Push/Pull/Legs garantiza recuperación óptima: ningún músculo trabaja dos días seguidos.
- ▶ El core aparece con patrón diferente cada día: anti-extensión, anti-lateral y lumbar.
- ▶ El Remo Pendlay puede hacerse con mancuernas reseteando el peso en el suelo cada rep.
- ▶ Sentadilla frontal sustituible por goblet o multipower si no hay experiencia con la barra.
- ▶ Fase excéntrica lenta (2–3 seg) en todos los ejercicios: más estímulo con el mismo peso.

Empuja. Tira. Mueve. Repite.

FIBRA MAX – EDICIÓN III

◆◆◆◆◆
DEDICATORIA

Este programa está dedicado a

Sonia Luna

Coach & Entrenadora Personal

◆◆◆◆◆
*Por su dedicación, su pasión y su compromiso
con cada persona que acompaña en su camino
hacia una vida más fuerte y más saludable.*

*Gracias por inspirar a quienes te rodean,
por enseñar que el entrenamiento es
disciplina, respeto y constancia.*

◆◆◆◆◆
FIBRA MAX
Programa Oficial de Entrenamiento
◆◆◆◆◆
